

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kana.s	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nagisa.f	close				
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yachi	12:30 ~ 13:30 Basic Ami.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nagisa.f	12:00 ~ 13:00 Basic Ami.H	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Yachi					
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yachi	close		13:30 ~ 14:30 jump to burn kana.s	13:30 ~ 14:30 Shape up waist kana.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm nagisa.f					
	close			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre kana.s	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nagisa.f	18:00 ~ 19:00 Shape up waist kana.s		18:00 ~ 19:00 Basic Ami.H	close		
				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nagisa.f	19:30 ~ 20:30 Advance kana.s	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nagisa.f		19:30 ~ 20:30 Back & Arm nagisa.f			
				21:00 ~ 22:00 jump to burn kana.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm nagisa.f	21:00 ~ 22:00 Advance kana.s		21:00 ~ 22:00 Waist Ami.H			
				close	close	close		close		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Yachi	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yachi
										17:30 ~ 18:30 Waist Ami.H	

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16			
火	水	木	金	土	日	月	火			
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nagisa.f	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kana.s	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yachi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm nagisa.f	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist kana.s			
12:00 ~ 13:00 Advance Yachi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm nagisa.f		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yachi	12:00 ~ 13:00 Waist Ami.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre kana.s		12:30 ~ 13:30 Back & Arm nagisa.f			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm nagisa.f	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yachi	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yachi	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg nagisa.f		13:30 ~ 14:30 Advance kana.s			
close			18:00 ~ 19:00 Basic Ami.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yachi	18:00 ~ 19:00 Advance Yachi		18:00 ~ 19:00 Waist Ami.H	close		
			19:30 ~ 20:30 Release&Strength Yachi	19:30 ~ 20:30 Shape up waist kana.s	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre kana.s		19:30 ~ 20:30 Basic Ami.H		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yachi	
			21:00 ~ 22:00 Waist Ami.H	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yachi	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yachi		21:00 ~ 22:00 jump to burn kana.s		21:00 ~ 22:00 Basic Ami.H	
			close	close	close		close		15:00 ~ 16:00 Basic Ami.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn kana.s
									17:30 ~ 18:30 Release&Strength Yachi	

・休職可能レッスン

・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までお問い合わせしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK シーモール下関店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/10 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic		Waist	Hip&Leg	Pilates Cardio		Release&Strength	Back&Arm	
Yachi		Ami.H	nagisa.f	Yachi		Yachi	nagisa.f	
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip&Leg		Release&Strength	Basic	Back&Arm		Waist	jump to burn	
nagisa.f		Yachi	Ami.H	nagisa.f		Ami.H	kana.s	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Basic	Back&Arm	Release&Strength		Pre Basic		
		Ami.H	nagisa.f	Yachi		Yachi		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
	jump to burn	Hip&Leg						
	kana.s	nagisa.f						
	17:30 ~ 18:30	close						
	Waist							
	Ami.H							
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
jump to burn	Pilates Barre		Hip&Leg		close		Shape up waist	Basic
kana.s	kana.s		nagisa.f				kana.s	Ami.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Waist		Stretch&Conditioning	close		Basic	Hip&Leg	
Ami.H	Ami.H		Yachi			Ami.H	nagisa.f	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Advance	Back&Arm	jump to burn			Waist		
kana.s	kana.s	nagisa.f	kana.s			Ami.H		

pilatesK シーモール下関店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
	Hip&Leg	Basic	Waist		Back&Arm	
	nagisa.f	Ami.H	Ami.H		nagisa.f	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
	Advance	Stretch&Conditioning	Pilates Barre		Basic	
	kana.s	Yachi	kana.s		Ami.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
	Back&Arm	Waist	Basic		Hip&Leg	
	nagisa.f	Ami.H	Ami.H		nagisa.f	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Pilates Cardio	Shape up waist					
Yachi	kana.s					
17:30 ~ 18:30	close					
Basic						
Ami.H						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Back&Arm		Release&Strength		close		jump to burn
nagisa.f		Yachi				kana.s
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Basic		Shape up waist	close		Pre Basic	
Ami.H		kana.s			Yachi	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch&Conditioning	Pre Basic	Waist				
Yachi	Yachi	Ami.H				

：休職可能レッスン
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルはキャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。